

2025 年度 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター スポーツ教室

目的別トレーニング

～スミスマシンを使用した全身トレーニング～

実施要項

使用したことがない方や不安な方も
丁寧に分かりやすくレクチャーします！

各回終了後、トレーニングメニュー
をお渡しします！

【目 的】 スミスマシンを使用したことがない方や詳しいトレーニング方法を学びたい方へ、安全で正しい使用方法・トレーニングフォームを理解してもらい、スミスマシンでのトレーニングを継続的に行ってもらえるようにします。

【日 程】 12月5日、12日（金） 1月7日、14日（水） 2月20日、27日（金）

【時 間】 ①12月5日、1月7日、2月20日 11：00～12：00 （受付 10：30～）
②12月12日、1月14日、2月27日 13：30～14：30 （受付 13：00～）

【場 所】 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」 トレーニング室

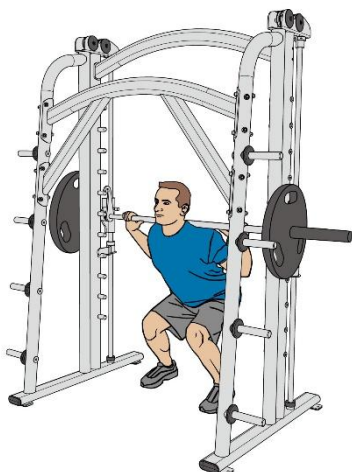
【対 象】 障がいのある16歳以上の人（高校生を除く）

【定 員】 5名程度（先着順）

【参加方法】 当日申込制

※2階総合受付でトレーニング室の使用許可書を発行し、受付開始時刻以降にトレーニング室までお越しください。

- 【その他】
- ・施設利用の申込みには、【障がい者手帳等】または、大阪市（長居・舞洲）障がい者スポーツセンター共通の【利用カード】が必要です。
 - ・他府県に住所を有する方は、施設使用料が発生します。
 - ・トレーニング種目は、月ごとに変更いたします。
 - ・教室に参加される方は、必ず室内シューズの持参をお願いいたします。



【問い合わせ】

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

〒554-0041 大阪市此花区北港白津 2-1-46

TEL：06-6465-8200 FAX：06-6465-8207

Mail：t-maishima@fukspo.org

休館日：毎週火曜日、第3月曜日（祝日を除く）